انتشارات نسل نواندیش

قانون جذب
ساده و روان

زندگی ایده آلی را بسازید که لایق آن هستید

سونیا ریکتی

احسان غیرتی

به
نام
خداوند
جان و خرد



علم و دانش برای انسان جمالی است که از هیچ کس پوشیده نیست . نسبی است که هرگز مورد جفا قرار نمی گیرد

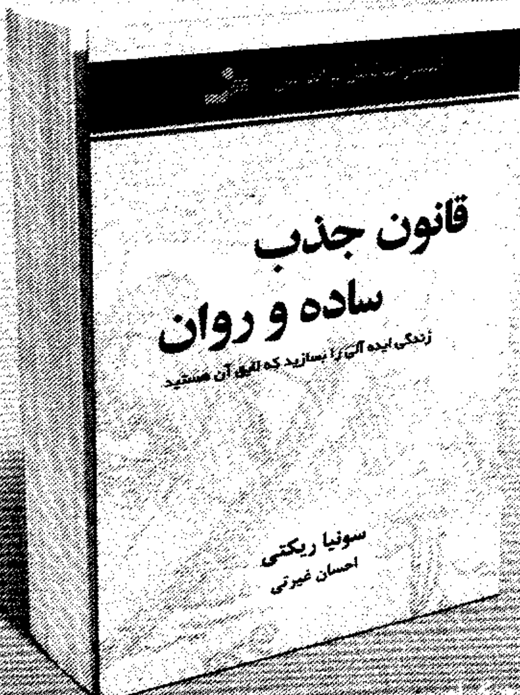
امام علی(ع)

مسأله این نیست که
خرید کتاب
چقدر گرون تموم می شه،
مسأله اینه که اگر کتاب نخونی
چقدر برات گرون تموم می شه!



انتشارات
نسل نواندیش

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com
Tel:88942247-9/88930577-8


قانون جذب
ساده و روان
زندگی ایده آلی را بسازید که لایق آن هستید
سونیا ریکتی
احسان غیرتی

قانون جذب،
ساده و روان

زندگی بی نظیری را بسازید

که لایق آن هستید

« اگر شخصی ... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که **میکل‌آنژ** نقاشی می‌کرد، **بتهوون** سمفونی می‌ساخت و **شکسپیر** شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند:
اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مارتین لوترکینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندرکار انتشارات نسل نواندیش ، هر روز صبح ، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به‌کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانقدر خود را ـ با مطالعه‌ی این کتاب‌ها ـ سرشار از بهره‌مندی و لذت سازید.

با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و درنتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸-۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹-۸۸۹۴۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش

قانون جذب، ساده و روان

سونیا ریکتی
احسان غیرتی

ریکتی، سونیا، ۱۹۶۵م / Ricotti, Sonia
قانون جذب، ساده و روان: زندگی بی‌نظیری را بسازید که لایق آن هستید / سونیا ریکتی؛ ترجمه‌ی احسان غیرتی
تهران: نسل‌نواندیش، ۱۳۹۰
۱۳۴ ص
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۶۴-۳
فیپا
The Law of attraction, plain and simple: create the extraordinary life that you deserve
زندگی بی‌نظیری را بسازید که لایق آن هستید.
تفکر نوین / راه و رسم زندگی / موفقیت
غیرتی، احسان، ۱۳۵۸
BF۶۳۹/۹ر۲ق ۱۳۹۰
۱۳۱
۲۳۴۳۹۴۲

قانون جذب، ساده و روان

نویسنده: سونیا ریکتی
مترجم: احسان غیرتی
ویراستار: پیرایه کلهر
صفحه‌آرا: ندا وجدی
ناشر: نسل نواندیش
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: دوم
سال چاپ: ۱۳۹۱
قیمت: ۴۶۰۰ تومان
شابک: ۴-۳۶۴-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-236-364-4

تقدیم به

همراهم برای همیشه

«راحله»

- این کتاب قدم به قدم به شما نشان می‌دهد که چطور آگاهانه زندگی دلخواه خود را بسازید. مهارت در هر مرحله سبب مـی‌شود تا به زندگی رویایی‌تان دست یابید.

دنیس ماریک، نویسنده‌ی کتاب *فرایند چهار مرحله‌ای طراحی شده برای بانوان نگران*

- راحت و در عین حال ژرف و رهگشا. سونیا ایده‌ی پیچیده‌ای را در نظر می‌گیرد و فرایند به‌کار بستن آن را بسیار ساده می‌کند.

دورین بانازاک، نویسنده‌ی کتاب *ببخشید، زندگی شما همین حالاست*

- این راهنمای کوچک، زیبا و ساده به شما می‌آمـوزد کـه چطـور رویاهایتان را رها کنید و به ظهور برسـانید. کتـابی کـه بایـد آن را بخوانیدا

کارولین الیس، نویسنده‌ی کتاب *هفت دام در مسیر تک‌والدی؛ آنچه باید از آن اجتناب کرد تا فرزندتان بعد از طلاق، کامیاب شود*

- در تمام گام‌های این کتاب مهارت یابید و زندگی رویایی‌تـان را به‌دست آورید.

ریموند آرون، نویسنده‌ی کتاب پرفروش *با کاری که دوست داری، درآمدت را دو برابر کن*

- *قانون جذب، ساده و روان*، به‌راستی کتاب مهمی است؛ چرا که الهام‌بخش و کاربردی است. این کتاب به خوانندگانش درک واقعی از راه رسیدن به آرامش و شادی درون را می‌دهد.

پگی مک‌کول، نویسنده‌ی کتاب پرفروش *کلید سرنوشت شما*

- هرکس که می‌خواهد آگاهانه از قانون جذب استفاده کند باید این کتاب را بخواند. سونیا ریکتی درک راحتی از کسب انرژی مثبت و پایدار هدیه می‌کند؛ صرف‌نظر از این‌که موقعیت اکنون شما چه باشد.

جینا مولیکن لانگ، نویسنده‌ی کتاب پرفروش *راز شکست حتمی*

- زندگی به وقوع می‌پیوندد، با برنامه یا بی‌برنامه. *قانون جذب، ساده و روان*، وسیله‌ای برای شما فراهم می‌کند تا آنچه را که به‌راستی می‌خواهید، بسازید؛ آنچه را که لایقش هستید.

باب پراکتر، نویسنده‌ی کتاب پرفروش *تو ثروتمند زاده شده‌ای*

فهرست

سرآغاز

ماهر شدن در مرحله‌هایی که در این کتاب نشان داده شده است، شما را به زندگی دلخواهتان می‌رساند.

هرچند که من امروز نویسنده، سخنران، مربی و مدیر شرکت شخصی خود هستم اما همیشه شرایط برای من این‌طور نبوده است.

من در دوران بزرگسالی زندگی‌ام به دنبال کسب افتخار و شهرت بودم. در تلاش بودم تا آدم موفقی بشوم و زندگی‌ای بسازم که آرزویش را داشتم. دستِ آخر متوجه شدم آنچه را که فکر می‌کردم زندگی رویایی من است، به هیچ‌وجه همان چیزی نیست که همیشه درباره‌اش رویا می‌بافتم. آن همان رویای جامعه‌ی غربی بود که من کم‌کم آماده‌ی بالا رفتن از نردبان ترقی معروف آن شده بودم و به سخت‌کوشی‌هایم و چیزهایی که برای من به ارمغان آورده بود (پاداش‌های زیاد و حقوقی شش رقمی) می‌بالیدم.

اما هنوز احساس می‌کردم چیزی کم است. من ذره‌ای از خوشبختی واقعی را طی چند مأموریت بشردوستانه به گوشه و کنار دنیا لمس کردم. آن روزها من در حال و هوای خاص رویابافی بودم اما همین که به واقعیت برگشتم، احساس پوچی به‌سرعت خود را نشان داد.

"گاهی هواسمان نیست."

پس از مدت‌ها تمرین روحی روی خود و دیدن بازتاب آن در زندگی‌ام، فهمیدم که دیگر وقت رهاشدن از قید و بندها فرا رسیده است. شغلم را رها کردم، کوله‌پشتی‌ام را بستم و تصمیم گرفتم به دور دنیا سفر کنم. در یکی از شرکت‌های مسافرتی، شغلی به عنوان راهنمای گردشگری دست‌وپا کردم و درآمدم از یک عدد شش رقمی به مبلغ بیست‌وپنج دلار در روز رسید.

گذشت زمان باعث شد اولویت‌هایم را عوض کنم، بازتاب آن‌ها را ببینم و به زندگی‌ام جهت تازه‌ای بدهم. این تجربه

برایم خیلی شگفت‌انگیز بود. آن زمان بود که متوجه شدم هر چیزی در زندگی امکان‌پذیر است.

گاهی حواسمان نیست که در اصل این زندگی برای چیست. ما خود واقعی‌مان را در گیرودار این زندگی پرشتاب و شلوغ گم می‌کنیم.

من تصمیم گرفتم که دیگر هرگز به زندگی گذشته‌ام برنگردم و در عوض زندگی‌ام را وقف ایجاد تغییر کنم. تصمیم گرفتم شرکتی برای ایجاد تحول، به نام «راهنمای مشهور»، تأسیس کنم که رهبران بزرگی را پرورش می‌دهد؛ رهبرانی که زندگی فوق‌العاده‌ای در سراسر دنیا دارند.

> « رهبری شیوه‌ای است برای فکر کردن. »

رهبری، نوعی زندگی است؛ راهی است برای فکر کردن، باور داشتن، عمل کردن و الهام بخشیدن. هرکسی می‌تواند رهبر باشد. شما می‌توانید در خانه، محل کار، اجتماع، جهان و از همه مهم‌تر در درونتان، یک رهبر باشید.

درها را به روی زندگی دلخواهتان بگشایید

برای این‌که زندگی ایده‌آل و مطلوب خود را داشته باشید، اول باید در درون خود یک رهبر باشید. مغناطیس زندگی‌تان را بردارید و شروع کنید به جذب چیزهایی که از زندگی می‌خواهید. ماهر شدن در قانون جذب، همان کلید گشاینده‌ی قفل آرزوهای زندگی است.

نامه‌ای به خود

"نامه‌ای به خود" سرمقاله‌ای است که من مدتی پس از بازگشت از سفر یک‌ساله‌ام به خارج از کشور، آن را در مجله‌ای نوشتم. اکنون می‌خواهم متن آن نامه را با شما هم درمیان بگذارم؛ چون معتقدم که مردم بسیاری در دنیا به‌دنبال ایجاد تغییرات مطلوب و دگرگونی‌های مثبت در زندگی‌شان هستند.

سرمقاله

امسال برای من سال "تغییر زندگی" بوده است. ما بیشتر وقت‌ها در آرزوی تغییر هستیم اما حتی شجاعت، قدرت یا زمان لازم برای این کار را نداریم؛ بهانه‌هایی عالی برای انجام ندادن هر کاری.

سال گذشته وقتی که من زندگی به روش خود را شروع کردم، به‌جای این‌که به روش دیگران زندگی کنم، تغییر بزرگی برای من اتفاق افتاد. حالا بی کم و کاست زندگی می‌کنم و نگران این هم نیستم که دیگران چه فکری می‌کنند. خودم تعیین کردم که ارزش‌های زندگی‌ام چه چیزهایی هستند و چه چیزهایی را بیشتر از همه در زندگی می‌خواهم و خود را همسو و هم‌جهت با این خواسته‌ها و آرزوهایم کردم. تا قبل از پارسال، بیشتر وقتم را صرف این کرده بودم که در چشم دیگران خوب به نظر برسم یا این‌که بد به نظر نرسم. چرا این موضوع این قدر برای ما اهمیت دارد؟ این زندگی ماست، نه زندگی دیگران. من با روش خودم به این شرایط رسیده و این را پذیرفتم که هرچه مردم بیشتر به من بخندند، بهتر است. این یعنی این‌که من دارم ساز خود را می‌زنم؛ آهنگی که کس دیگری نمی‌تواند آن را بنوازد. اما خوب است. من همانی هستم که می‌خواهم باشم.

یک سال پیش، من کارم را که درآمدی شش رقمی داشت رها کردم و کار دیگری را در پیش گرفتم که درآمدش بیست‌وپنج دلار در روز بود. از

خیلی جهات، این کار دیوانگی محض بود اما این بهترین کاری بود که در عمرم انجام داده‌ام. من وقتم را صرف انجام دادن کارهای مورد علاقه‌ام کردم: نوشتن یک کتاب را شروع کردم، یک گروه جشن عاطفه‌ها (خیریه) راه انداختم و شغل جدیدی به نام راهنمای مشهور ایجاد کردم. و همه‌ی این‌ها را در حال سفر به دور دنیا انجام دادم. من آدم‌هایی را دیدم که مشکلات زندگی‌شان متفاوت بود، فرهنگ‌های مختلفی را شناختم. من لحظه‌های خیلی ارزشمندی تجربه کردم؛ لحظه‌هایی که هرگز در زندگی سابقم وجود نداشت. الآن چیزهای زیادی را به‌خاطر می‌آورم: کریسمس با دو جوان اهل [قبیله] مایا در پاناجاچل [شهری در کوهستان‌های جنوب غربی گواتمالا]، مرد عضو گارد امنیتی مایا و خاطراتش از نهضت سال ۱۹۹۴ زاپاتیستا، مردم سانتیاگو د آتیتلان [دهکده‌ی زیبایی در گواتمالا] پس از حادثه‌ی رانش زمین، کنکون [شهری در جنوب شرقی مکزیک] بعد از گردباد، تجربه‌های روحانی در تئوتیهاکان [شهر بزرگی در سی مایلی شمال شرقی مکزیکوسیتی]، خفاش‌های ومپایر [نوعی خفاش خونخوار] در جنگل، سایه‌های بی صدا در هیرو د آگوا [مجموعه‌ای از ساختارهای سنگی طبیعی در ایالت اوکساکای مکزیک که شبیه آبشارهای در حال ریزش به نظر می‌رسند]، بالا رفتن از کوه آتشفشان فعال پاکایا [مجموعه آتشفشانی فعال در گواتمالا] و آب‌تنی در چشمه‌های آب گرم

معدنی. چه تجربه‌های شگفت‌انگیزی!

چطور این زندگی انتخابی خودم را ادامه می‌دهم؟ چطور مطمئن می‌شوم که به روش زندگی گذشته‌ام برنمی‌گردم؟ این من هستم که می‌توانم کنترل کنم که چگونه زندگی کنم.

من آن را احساس می‌کنم، باورش می‌کنم، به دستش می‌آورم.

زندگی کوتاه و شیرین است؛ از همین حالا بهترینش را بسازید. عاشق محبوبتان، دوستانتان و حتی آن‌هایی که نمی‌شناسید باشید. من می‌توانم دنیا را به جای بهتری تبدیل کنم. دنیایی که من انتخاب می‌کنم آرام و دوست داشتنی است.

من می‌توانم انتخاب کنم که پس از من چه چیزی برای این دنیا به ارث بماند و چه چیزی را پشت سرم جا بگذارم. این انتخاب من است. من می‌توانم دست به کار شوم. باید با آن روبه‌رو بشوم؛ می‌دانم که فرصت محدود دیگری در اختیارم گذاشته شده است.

همان‌طور که تیم مک گرا در آهنگی می‌گوید: جوری زندگی کن که انگار تا حالا مرده بودی. [اما نمردی و یک فرصت دوباره داری.]

چه زندگی شگفت‌انگیزی می‌شود!

سونیا ریکتی

باور کن

„

«برای انجام دادن کارهای بزرگ، ما نه فقط

باید دست به عمل بزنیم،

بلکه باید آن را تصور کنیم.

نه فقط باید برنامه‌ریزی کنیم،

بلکه باید به آن یقین داشته باشیم.»

آناتول فرانس

“

مقدمه

این کتاب درباره‌ی ساختن زندگی دلخواه شماست. درباره‌ی رسیدن به آرامش و شادی درونی، جذب و ظهور زندگی رویایی‌تان. درباره‌ی آن زندگی‌ای است که به‌خاطرش به این دنیا آمده‌اید.

عالی زندگی کردن کار راحتی نیست. برای این‌که زندگی بزرگ و ایده‌آلتان را جذب کنید باید در به‌کار بردن قانون جذب مهارت لازم را به‌دست بیاورید. خیلی ساده، با درک این‌که این قانون جهانی چگونه کار می‌کند و سپس با کسب مهارت در مراحلی که این کتاب به شما نشان می‌دهد، می‌توانید سرانجام هرآنچه را که می‌خواهید به زندگی‌تان جذب کنید.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور همه‌ی احساس‌های بد و انرژی‌های منفی را از زندگی‌تان خارج کنید. هدف، رساندن شما به جایی در زندگی است که همیشه از لحاظ ذهنی، احساسی مثبت و سازنده داشته باشید و در نتیجه، همیشه انرژی مثبت از خودتان منتشر کنید.

انرژی مثبت، موقعیت‌های مثبت، آدم‌های مثبت و تجربه‌های مثبت را به زندگی شما جذب می‌کند.

من این فرایند را به یازده مرحله‌ی ساده تقسیم‌بندی کرده‌ام که به‌صورت مختصر، ساده و قابل فهم توضیح داده شده‌اند. هر مرحله به خودی خود گامی بزرگ در راه رسیدن به آرامش درونی، خوشحالی درونی و سطح بالای هشیاری است. این حالت فهم و درک بالا در زندگی عالی شما جذب می‌شود و خود را نشان می‌دهد.

مواد اولیه

ماهر شدن در مرحله‌هایی که این‌جا گفته می‌شود، کار راحتی نیست. ماهر شدن به کار، تمرین و آگاهی نیاز دارد. در واقع،

برای توضیح هر یک از این مراحل می‌توان کتابی کامل نوشت.

با هدفی که داریم، داشتن درک و شناخت کلی از هر مرحله می‌تواند شما را در مسیر تسلط یافتن بر قانون جذب قرار دهد. شما مثبت‌ترین آدمی می‌شوید که تا به حال شناخته‌اید.

انرژی

99

«جنبش‌های الکترومغناطیسی‌ای که در هر صدم ثانیه
پیوسته از خود ساطع می‌کنید، همان عاملی است که
تا به حال همه چیز را به زندگی شما آورده
است و باز هم خواهد آورد:
هر چیزی، بزرگ یا کوچک،
خوب یا بد، همه چیز!»

لین گرابورن

66

قانون جذب

قانون جذب قانونی جهانی است که همیشه وجود دارد. به زبان ساده، این قانون یعنی این که هرچیزی مشابه خود را جذب می‌کند. قانون جذب می‌گوید که انرژی فکر و انرژی‌ای که هرکس منتشر می‌کند، انرژی مشابه خود را جذب می‌کند. در نتیجه، ما براساس افکار و انرژی‌ای که منتشر می‌کنیم هرچیزی را در همان سطح به زندگی‌مان جذب می‌کنیم. به زبان ساده‌تر، ما به هرچیزی که آگاهانه توجه داشته باشیم، آن را به زندگی‌مان جذب می‌کنیم.

این قانون جهانی یک اصل خیلی قدیمی است که بزرگ‌ترین و عالی‌ترین متفکران و آموزگاران گذشته، بدون آگاهی از پایه و اساس علمی آن، از آن استفاده می‌کردند. خوشبختانه این روزها، به لطف افزایش سطح آگاهی‌ها، ما به این قانون دسترسی داریم و حالا دیگر همه‌ی آدم‌های موفق

امروز، برای ایجاد تغییرات اساسی در زندگی‌شان، از این قانون استفاده می‌کنند.

> “ هرچیزی مشابه خود را جذب می‌کند. ”

با افزایش علم ما درباره‌ی فیزیک کوانتومی، شناخت ما از قانون جذب بیشتر شده است. لازم نیست که همه‌ی جزئیات پیچیده‌ی فیزیک کوانتومی را بدانید تا درک کنید که این قانون چطور کار می‌کند. هرچه که هستیم – بدن ما، ذهن ما، کل وجود ما – از انرژی ساخته شده است. حتی افکار ما هم شامل این قضیه می‌شود. هرچیزی که در این دنیا وجود دارد، از چرک زیر ناخن دست گرفته تا دورترین ستاره در دورترین کهکشان در جهان، همه از انرژی خالص درست شده‌اند! این یک نظریه نیست؛ یک واقعیت است.

این قانون چطور کار می‌کند؟

قانون جذب همیشه در حال کار است، فارغ از این‌که شما آن را باور داشته باشید یا نداشته باشید. ما به‌طور دایم (چه به عمد و چه ناخودآگاه) براساس چیزهایی که در جهان منتشر می‌کنیم، همزمان چیزهایی را به زندگی‌مان نیز جذب می‌کنیم.

روی هرچیزی که متمرکز بشوید، آن چیز زیاد می‌شود. افکار شما واقعیت‌هایتان را می‌سازند. اگر افکار و

> "به هرچیزی متمرکز شوید، زیاد می‌شود."

احساسات منفی دارید، یعنی انرژی منفی منتشر می‌کنید. پس اتفاق‌های منفی، آدم‌های منفی و چیزهای منفی را به زندگی‌تان جذب می‌کنید. اگر افکار و احساسات مثبت دارید، یعنی انرژی مثبت منتشر می‌کنید. در نتیجه اتفاق‌های مثبت، آدم‌های مثبت و چیزهای مثبت را به زندگی‌تان جذب می‌کنید.

درک و به‌کاربستن درست این قانون جهانی، کلید به دست آوردن موفقیت نهایی در همه‌ی جنبه‌های زندگی شماست.

چطور این قانون جهانی را به کار ببریم؟

پایه و اساس استفاده از این دانش برای ایجاد تغییر در زندگی، فهمیدن این نکته است که شما دارید این قانون جهانی را به کار می‌برید، حتی اگر آن را نمی‌شناسید! شما دارید انرژی را چه مثبت و چه منفی در دنیا پخش می‌کنید. چیزهای مشابه، همدیگر را جذب می‌کنند. هرچیزی که در دنیا منتشر کنید، همان به خودتان برمی‌گردد. شما در همین لحظه هم

دارید انرژی منتشر می‌کنید درست در همین لحظه!

الآن چه حسی دارید؟ حس خوب دارید یا حس بد؟ اگر حس خوبی دارید، پس دارید انرژی مثبت منتشر می‌کنید. اگر حس بدی دارید، پس دارید انرژی منفی منتشر می‌کنید. به همین راحتی.

اگر می‌خواهید به زندگی دلخواهتان برسید، باید از انتشار انرژی منفی دست بردارید و به‌جای آن، دایم انرژی مثبت منتشر کنید.

"شما در به‌کارگیری قانون جذب ماهر می‌شوید."

شما خیلی راحت، با عوض کردن فکرتان، گفتارتان و از همه مهم‌تر احساستان، می‌توانید استاد موفق این قانون بشوید. یادتان باشد که این فرایند مثل به کار گرفتن ماهیچه‌ای ضعیف و رشد نکرده در بدن است؛ به زمان نیاز دارد تا تبدیل به ماهیچه‌ای قدرتمند شود و به آن "طبیعت ثانوی" خود برسد.

این فرایند یازده مرحله‌ای شما را به سمتی می‌برد تا بتوانید به‌طور دایم و به‌صورت آگاهانه و سنجیده، انرژی مثبت منتشر کنید.

گام اول

تصمیم بگیر
چه می‌خواهی

تصمیم بگیر

»

«اگر نمی‌دانی کجا می‌روی، از جای دیگری
سر در می‌آوری!»

یوگی برا

«

تصمیم بگیر چه می‌خواهی

شما چه می‌خواهید؟ به‌راستی شما چه می‌خواهید؟ این سؤال مهمی است که باید به‌طور عمیق به آن فکر کرد. برای این‌که همه‌ی آن چیزهایی را که در زندگی می‌خواهید ظاهر و جذب کنید، اول باید تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. باید در ذهنتان نمای زندگی دلخواه شما، به شکلی واضح، ترسیم شده باشد.

بیشتر مردم نمی‌دانند چه می‌خواهند. آن‌ها یا وقت نمی‌گذارند که تصویری واضح از چیزهایی که به‌راستی می‌خواهند را در ذهن بسازند یا این‌که روی چیزهایی که در زندگی نمی‌خواهند داشته باشند، تمرکز می‌کنند (برای مثال، می‌گویند من نمی‌خواهم بدهی داشته باشم).

با متمرکز شدن روی چیزهایی که نمی‌خواهید، در واقع، در حال انتشار انرژی منفی و غرق در افکار منفی هستید. این

باعث می‌شود که همان موقعیت‌های منفی، آدم‌های منفی و اتفاق‌های بد را هم به زندگی‌تان جذب کنید.

> **"تجسمی واضح در ذهن داشته باشید."**

به افکارتان فکر کنید. به‌طور معمول، درباره‌ی چه فکر می‌کنید؟ آیا در حال گله و شکایت از وضع فعلی زندگی خود هستید؟ اگر این‌طور است، پس دارید از زبان منفی استفاده می‌کنید و روی چیزهایی در زندگی تمرکز می‌کنید که آن‌ها را نمی‌خواهید. با این کار، شما فقط دارید مقدار بیشتری از همان چیزهای منفی را به زندگی‌تان جذب می‌کنید.

> **"روی چیزهایی که می‌خواهید تمرکز کنید."**

نکته‌ی کلیدی این است که باید چیزی را که می‌خواهید، واضح و شفاف ببینید. همین که شما بدانید چه می‌خواهید و

توجهتان را به آن متمرکز کنید، خودبه‌خود باعث می‌شود که انرژی مثبت منتشر کنید.

خیالباف باشید

وقتی دارید تصمیم می‌گیرید که چه می‌خواهید، خیال‌پرداز باشید. اگر هر چیزی ممکن بود، برای خود چه می‌خواستید؟ این برای اغلب مردم کار سختی است، چون با مطرح شدن این‌که زندگی «چگونه» به واقعیت می‌رسد، در تجسم خواسته‌های خود گیر می‌کنند. اگر آن‌ها راه‌حلی برای به واقعیت رساندن خواسته‌های خود در زندگی پیدا نکنند، آن را به عنوان چیزی غیرممکن باور می‌کنند.

من از کسانی که برای مشاوره نزدم می‌آیند، می‌خواهم که همیشه هنگام تصمیم‌گیری درباره‌ی خواسته‌هایشان، آرزوهای بزرگ بکنند. آن‌ها نیز در جوابم می‌گویند: «اما من باید واقع‌بین باشم.»

و من نیز می‌پرسم: «چرا؟»

خیالباف باشید. آرزوها و تصورهای بزرگ داشته باشید! نگران این امر نباشید که چیزی که شما می‌خواهید چگونه

وارد زندگی شما می‌شود. همین که شما شروع به انتشار انرژی مثبت قوی و دایم بکنید، جهان به شما پاسخ می‌دهد.

تنها محدودیتی که ما در زندگی‌مان داریم، همان محدودیت‌هایی هستند که خودمان تحمیل می‌کنیم.

«چطور» اهمیت ندارد؛ کار شما کشف این است که «چه» می‌خواهید.

فهرست تهیه کنید

یک راه برای کشف این‌که در زندگی چه می‌خواهید این است که فهرستی از چیزهایی که نمی‌خواهید تهیه کنید.

بعد از آماده شدن فهرست، باید به سراغ تک تک مواردی بروید که نوشته‌اید و آن‌ها را به موارد مثبت تبدیل کنید. برای مثال، اگر نوشته‌اید: «نمی‌خواهم در پرداخت صورت‌حساب‌های ماهانه مشکلی داشته باشم»، می‌توانید تبدیلش کنید به: «پول خیلی راحت و آسان به دستم می‌رسد و من صورتحساب‌ها را به‌راحتی پرداخت می‌کنم.»

این تمرین شما را وادار مـی‌کند تـا روی چیزهـای مثبـت تمرکـز کنیـد و همچنـین بـرای شـما روشـن شـود کـه چـه می‌خواهید.

این اولین و مهم‌ترین گـام بـرای بـه‌دسـت آوردن زنـدگی عالی است. به محض این‌کـه کـشف کنیـد کـه بـه‌راسـتی در زندگی‌تان چه می‌خواهیـد، مـی‌توانیـد انـرژی و تمرکزتـان را روی آن چیزها قرار دهید. خیلی ساده، با تمرکز بر چیزهـای مثبت، به‌صورت خودکار، افکار مثبـت و انـرژی مثبـت تولیـد می‌کنید.

نکته!

تصمیم بگیرید چه می‌خواهید

روی کاغـذ فهرسـتی از چیزهـایی کـه مـی‌خواهیـد، بنویسید یا تایپ کنیـد. آن را روی آینـه، یخچـال و ... بچسبانید. آن را همه‌جا با خود ببریـد. ایـن یـادآوری همیشگی برای شماست که روی چه تمرکـز کنیـد، بـه کجا دارید می‌روید و چه چیزی در زندگی شما جـذب و ظاهر خواهد شد.

من چی نمی‌خوام	من چی می‌خوام
۱.	۱. ....
۲.	۲. ....
۳.	۳. ....
۴.	۴. ....
۵.	۵. ....
۶.	۶. ....
۷.	۷. ....
۸.	۸. ....
۹.	۹. ....
۱۰.	۱۰. ....

گام دوم

فکر و احساست
را
انتخاب کن

افکار

”

«ذهنتان را با افکار عالی و بزرگ پرورش دهید،
چرا که ذهن هیچوقت بالاتر از آن چیزهایی
که به آن فکر می‌کنید نمی‌رود!»

بنجامین دیسرایلی

“

فکر و احساست را انتخاب کن

آیا می‌دانید که این شما هستید که می‌توانید انتخاب کنید به چه فکر کنید و چه احساسی داشته باشید؟ در ابتدا ممکن است انجام دادن این کار سخت به نظر برسد اما با آگاهی از آن چیزی که دارید به آن فکر می‌کنید و احساستان، به‌راحتی می‌توانید افکار و احساسات منفی را به افکار و احساسات مثبت تبدیل کنید.

بهترین روش برای شناسایی یک فکر منفی این است که بفهمید چه احساسی دارید. هر وقت احساس خوبی ندارید، یعنی افکار منفی در ذهن دارید (چه حواستان باشد و چه نباشد)، در نتیجه، دارید انرژی منفی منتشر می‌کنید. سیستم احساس‌سنج شما به شما می‌گوید که آیا در مسیر درست جذب کردن و به دست آوردن چیزهایی که می‌خواهید، هستید یا نه.

"شما می‌توانید انتخاب کنید که چه احساسی داشته باشید."

همین الآن احساس‌سنج شما چه چیزی نشان می‌دهد؟ در مقیاس از ۱ تا ۱۰ درجه (۱ یعنی احساس بد، ۱۰ یعنی احساس خوب و عالی)، همین الآن چقدر احساس خوب دارید؟ هرچقدر درجه‌ی احساس خوب شما بالاتر باشد، در حال انتشار انرژی مثبت قوی‌تری هستید. برعکس، اگر به خودتان درجه‌ی ۲ از ۱۰ داده باشید، انرژی‌های منفی قوی‌تری را منتشر می‌کنید.

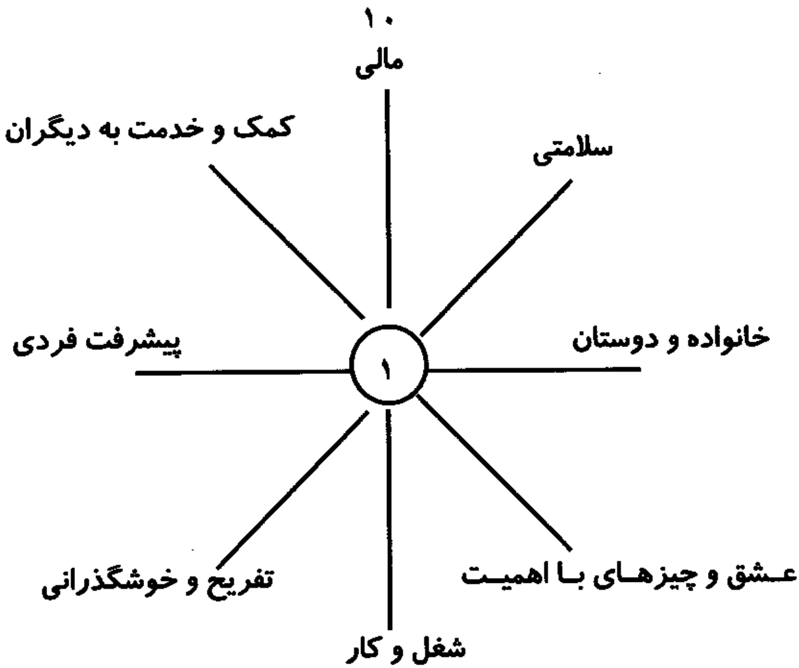
با آگاهی از وضعیت احساس‌سنج خود، می‌توانید خیلی ساده از وجود هرگونه احساس منفی در خود مطلع بشوید و بعد هر کاری لازم است بکنید تا این حالت را تغییر دهید.

نکته !

افکار و احساسات خود را انتخاب کنید

روی کاغذ دایره‌ای بکشید که هشت خط شعاعی از آن خارج شده باشد و هر خط نشان‌دهنده‌ی این بخش‌ها از زندگی‌تان باشد: بخش‌های مالی، سلامتی، خانواده و دوستان، عشق و چیزهای با اهمیت دیگر، شغل و کار، تفریح و خوشگذرانی، پیشرفت فردی، کمک و خدمت به دیگران. حالا بیایید و به هر بخش براساس میزان رضایت‌مندی‌تان در یک مقیاس از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهید (امتیاز ۱ در مرکز دایره و امتیاز ۱۰ در دورترین نقطه نسبت به مرکز قرار می‌گیرد). کدام بخش‌ها برای شما مهم‌ترند؟ در کدام بخش‌ها می‌خواهید میزان رضایت‌مندی‌تان را زیاد کنید؟ بنویسید چه کارهایی باید انجام شود تا به بالاترین درجه‌ی رضایت‌مندی (یعنی ۱۰) برسید.

اگر احساس‌سنج شما به شما می‌گوید که در بخش مالی درجه‌ی رضایت‌مندی‌تان روی ۲ قرار می‌گیرد، ببینید چه اتفاقی باید بیفتد که به خودتان در این بخش امتیاز ۱۰ را بدهید؟ شاید بگویید اگر امسال صدهزار دلار دربیاورید. همین را بنویسید. این کار به شما اجازه می‌دهد که تجسم کنید امتیاز ۱۰ در هر بخش چه شکلی است و به شما کمک می‌کند روی آن نتیجه‌ی آخر و به‌دست آوردن ۱۰ کامل تمرکز کنید.



خرابکار درونت را بینداز دور

همـه‌ی مـا در درونمـان موجـودی خرابکـار داریـم. یـک وسوسه‌گر در درونمان که می‌گوید تو نمی‌توانی ایـن کـار را انجام بدهی، تو نمی‌توانی این‌جـوری باشـی یـا تـو نمی‌توانی به ایـن چیزهـا برسی. این وسوسه‌گر را

> «خرابکار درونت را بشناس.»

به عنوان یک خطر بشناسید. معلوم است که هروقت از وضعیت آرامش و راحتی خارج می‌شویم، احساس خطر می‌کنیم. هروقت که شما کاری جدید یا متفاوت انجام می‌دهید، ندایی درونی به شما می‌گوید که تو نمی‌توانی انجامش بدهی، تو توانایی لازم برای انجام دادن این کار را نداری، تو شکست می‌خوری.

فقط کافی است که دریابید این ندای درونی، خود شما هستید. تنها کسی که دارد جلوی رسیدن شما به آن زندگی ایده‌آلتان را می‌گیرد، خود شمایید!

نکته !

خرابکار درونت را بینداز دور

خرابکار درونتان را بشناسید. خیلی ساده با فهمیدن این‌که این خرابکار درونی وجود دارد و می‌خواهد بر شما غالب شود، می‌توانید دست به کار شوید و در را به روی این مهمان ناخوانده ببندید.

به این موجود خرابکار یک اسم بدهید:

....

حواستان باشد که این موجود خرابکار اغلب به شما چه می‌گوید. بنابراین، همین که این خرابکار در آستانه‌ی ورود به ذهنتان ظاهر شود، شما به‌سرعت او را تشخیص می‌دهید!

خرابکار من همیشه می‌گوید:

....

....

....

....

گام سوم

نقطەی پایان
را
بەخاطر بسپار

همین حالا شروع کن

"

«اگرچه هیچ‌کس نمی‌تواند به عقب برگردد و همه چیز را از نو شروع کند اما هرکسی می‌تواند از همین الآن شروع کند و آخر و عاقبت تازه‌ای داشته باشد!»

ناشناس

"

نقطه‌ی پایان را به خاطر بسپار

دلتان می‌خواهد وقتی که از این دنیا رفتید، مـردم بـا شـنیدن اسم شـما چـه چیـزی بـه یـاد بیاورنـد؟ چـه کلمـه‌هـا و چـه رفتارهایی، بیـانگر آن زنـدگی عـالی شـما خواهـد بـود؟ ایـن سؤال خیلی مهمی است که مطرح می‌شود. اگر قرار بود همین امروز بمیرید، دوست داشتید در مجلس ختم، چـه چیـزی در مورد شما گفته شود؟

وقت بگذارید و فکر کنید که آیا دارید عالی زندگی می‌کنید یا این‌که در دامـی افتـاده‌ایـد کـه مـن بـه آن مـی‌گـویم: "دام تِردمیل!" شما تند و تنـد مـی‌دویـد، بـدون ایـن‌کـه مقصدی در ذهـن داشته باشید؛ با سرعت می‌روید اما به جایی نمی‌رسید.

> «نقطه‌ی پایان را ببین و شروع کن.»

خیلی از آدم‌ها هستند که اگر امروز آخرین روز زندگی‌شان باشد، می‌دانند به آن چیزی که می‌خواستند برسند، نرسیده‌اند. اگر شما هم جزو این دسته از آدم‌ها هستید، دیگر وقتش است که در شیوه‌ی زندگی‌تان تجدیدنظر کنید.

با ارزش‌های خود زندگی کنید و هدف داشته باشید

به نقطه‌ی پایان بیندیشید و شروع کنید. دلتان می‌خواهد در پایان زندگی‌تان، مردم درباره‌ی شما چه بگویند؟ فکر کردن به این موضوع به شما نشان می‌دهد که مهم‌ترین ارزش‌های زندگی شما چه چیزهایی هستند؟ و به شما کمک می‌کند تا هدف واقعی‌تان را از زندگی روی این کره‌ی خاکی کشف کنید.

اگر دلتان می‌خواهد که مردم بگویند: "فلانی مادری محتاط و همسری عاشق بود." پس معلوم می‌شود که خانواده یکی از ارزش‌های اصلی زندگی شماست.

اگر از وضع فعلی زندگی‌تان راضی نیستید، شاید روش زندگی‌کردن شما هم‌جهت با ارزش‌هایتان نیست.

با توجه به مثال بالا، اگر خانواده برای شما یک ارزش باشد و شما روزی دوازده ساعت در اداره کار کنید و دایم هم در حال سفر باشید، بدون شک زندگی شما هم‌جهت با ارزش زندگی‌تان یعنی خانواده، نخواهد بود.

هروقت که با ارزش‌های زندگی‌تان هم‌مسیر نباشید، دچار نارضایتی در آن بخش از زندگی می‌شوید. واضح است که این نارضایتی باعث می‌شود احساس منفی داشته باشید و این یعنی انتشار انرژی منفی و نتیجه‌اش هم چیزی جز جذب نارضایتی بیشتر به زندگی نیست.

آگاه بودن از ارزش‌های اصلی در زندگی و تلاش برای زندگی‌کردن و هدایت مسیر زندگی به سمت این ارزش‌ها، باعث آرامش درونی، احساس آزاد بودن، خوشحالی و در نهایت، یک زندگی هدفمند خواهد شد.

نکته!

نقطه‌ی پایان را به‌خاطر بسپار

متنی در ستایش خودتان بنویسید. دلتان می‌خواهد که بعـد از مـرگ، مـردم چگونـه از شـما یـاد کننـد؟ ایـن سـتایش‌نامـه ارزش‌های اصلی زندگی شما را نشان می‌دهد.

ارزش‌هـای اصـلی شـما چـه چیزهـایی هـستند؟ آن‌هـا را بنویسید. سپس بررسی کنید که چطور زندگی مـی‌کنیـد. آیـا روش فعلی زندگی شما با ارزش‌های موردنظرتـان همخـوانی دارد؟ اگر جواب منفی است، چه تغییراتی لازم است تـا روش زندگی‌تان با ارزش‌های اصلی همسو شود؟

لازم است که شیوه‌ی زندگی شما با ارزش‌های اصـلی‌تـان هم‌جهت بوده و با یکدیگر همخوانی داشـته باشـد تـا بتوانیـد انرژی مثبت مورد نیاز برای جذب خواسته‌هایتان از زندگی را خلق کنید.

جدول ارزش ها

ارزش / توضیحات	درجه‌ی رضایت فعلی (از ۱ تا ۱۰) (۱= کم ، ۱۰= زیاد)	کارهایی که باید انجام شوند تا درجه‌ی رضایت بالا برود (چطور می‌توان به درجه‌ی ۱۰ رسید؟)

گام چهارم

تفسیر نکن

معنی

”

«هیچ چیز معنی ندارد، مگر این‌که افکار ما به آن معنی بدهد!»

ویلیام شکسپیر

“

معنی را حذف کنید

آیا می‌دانید که ما خودمان برای هر چیزی که برایمـان اتفـاق می‌افتد، یک معنی خلق می‌کنیم؟ مـا تعیـین مـی‌کنـیم کـه یـک پیشامد مثبت است، منفی است یا خنثی است. خیلی از آدم‌هـا بر این باورند که تفـسیرشان از پیـشامدهای زنـدگی، واقعـی است. اما حقیقت این است که ما انتخاب می‌کنیم کـه چـه نـوع برداشـتی از وقـایع زنـدگی داشـته باشـیم. تفـسیر شـما از پیشامدهای زندگی بر اساس تجربـه‌هـای گذشـته، باورهـا و شـیوه‌ی تربیتـی شماسـت. متوجـه باشـید کـه شـما در هـر موقعیتی، برداشت خود را می‌سازید. همه‌چیز در واقع ساخته و پرداخته‌ی ذهن خود شماست. شما این قدرت را داریـد کـه انتخـاب کنیـد در هـر موقعیـت، پیـشامد یـا اتفـاقی، چـه نـوع احساسی به خود بگیرید. اگر درباره‌ی اتفاقی احساس خوبی ندارید، با خود فکر کنید که چه تفسیری از آن اتفاق داشته‌اید که منجر به این احساس شده است.

به عنوان مثال، اگر به تازگی از کارتان اخراج شده‌اید و آشفته و پکر هستید، از خود بپرسید: «چرا من چنین حال و روزی دارم؟» جوابتان ممکن است این باشد: «باور نمی‌کنم کارفرما مرا اخراج کرده باشد. من ده سال با مشقت برای آن‌ها کار کرده‌ام و حالا آن‌ها با من چنین رفتاری کرده‌اند. آن‌ها قدر زحمات مرا نمی‌دانند. آن‌ها هیچ‌وقت قدردان من نبوده‌اند.»

در این داستان، این که شما کارتان را از دست داده‌اید به این معناست که کارفرما به شما

> «منفی، مثبت یا خنثی، شما انتخاب می‌کنید.»

اهمیت نمی‌دهد و قدر زحمات شما را نمی‌داند. این برداشت شما از موقعیت می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. شاید یک دلیلش این باشد که در گذشته افراد خانواده‌تان به شما اهمیت نمی‌داده‌اند و شما مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اید. این حالت می‌تواند باعث شود که آن برداشت خاص را از قضیه‌ی اخراجتان از کار داشته باشید.

در عوض، اگر شما در یک محیط خانوادگی بامحبت و گرم پرورش یافته باشید که دایم مورد توجه باشید و شما را تحسین کرده باشند، واکنش شما به داستان اخراج متفاوت خواهد بود. در این صورت، شما با قضیه به‌صورت شخصی برخورد نمی‌کنید و ممکن است بگویید: «خب، کاری نمی‌شود کرد، این چیزها پیش می‌آید دیگر. الآن من باید به دنبال کار جدید و بهتری برای خودم باشم.»

این دو نوع برداشت متفاوت در مواجهه با یک موقعیت یکسان بود. از آن‌جا که ما خود مسؤول تفسیر رویدادهای زندگی‌مان هستیم، پس چرا هر پیشامد را به عنوان یک رویداد مثبت تفسیر نکنیم؟ حالا که برای هر پیشامد یا موقعیتی برداشت و تفسیر خاص خود را می‌سازیم، پس چه بهتر برداشتی از وضعیت داشته باشیم که باعث شود احساس بهتری پیدا کنیم. یادمان باشد در ناامیدی بسی امید است.

ساده‌ترین راه برای این کار این است که واقعیت‌های مرتبط با یک پیشامد خاص را از تفسیر خود نسبت به آن

پیشامد جدا کنیم. واقعیت‌ها در داستان ما این‌ها هستند: شما به مدت ده سال برای شرکتی کار کرده‌اید. از کارتان در این شرکت اخراج شده‌اید. این‌ها واقعیت هستند. فقط همین. هرچیز دیگری غیر از این، تفسیر و برداشت شما خواهد بود. وقتی که شما متوجه این قضیه بشوید، آن‌وقت می‌توانید برداشت مثبت خاص خودتان را در مورد آن پیشامد داشته باشید. می‌دانید که می‌توانید هیچ برداشت خاصی هم از قضیه نداشته باشید و بگذارید همه چیز بگذرد.

بسیار مهم است که فرق بین واقعیت‌های یک پیشامد و تفسیرتان از آن پیشامد را تشخیص بدهید. هرچه زودتر بتوانید این کار را انجام دهید، زودتر خواهید توانست انتخاب کنید که تفسیرهای آگاهانه‌ای که به‌طور ذاتی مثبت باشند از وقایع داشته باشید. این انتخاب‌های مثبت، صرف‌نظر از این‌که پیشامد به وقوع پیوسته چه باشد، شما را در میدان انرژی مثبت نگاه می‌دارد.

نکته!

تفسیر نکن

متنی درباره‌ی یک اتفاق منفی که در زندگی شما رخ داده است، بنویسید. از جزئیات حادثه هرچه به یاد می‌آورید، اضافه کنید.

حالا یک‌بار دیگر داستان خود را بخوانید و به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

۱. واقعیت‌های مرتبط با این پیشامد را بنویسید (نه تفسیر و برداشت خودتان را).

....

....

....

۲. حالا تفسیر و برداشت خودتان را از قضیه بنویسید.

....

....

....

۳. تفسیر منفی از پیشامد را به تفسیر مثبت تبدیل کنید. هر قسمت از آن داستان منفی را که تغییر می‌دهید، سرازیر شدن جریان انرژی مثبت را درون خود احساس کنید.

....

....

....

گام پنجم

اکنون پذیرا باش...
که این دیر نپاید

پذیرا باش

99

«وقتی دری از خوشبختی بسته می‌شود، در دیگری به‌جای آن باز می‌شود؛ اما ما آن‌قدر به در بسته شده خیره می‌مانیم که نمی‌بینیم در جدیدی برای ما باز شده است!»

هلن کلر

66

اکنون پذیرا باش... که این دیر نپاید

زمان حال را بپذیرید. بگذارید هر چیزی که الآن در زندگی شما در حال وقوع است اتفاق بیفتد. زندگی‌تان را درست آن‌جوری که هست بپذیرید.

پذیرفتن زندگی به همان شکلی که الآن هست، به این معنا نیست که دست از تلاش بردارید، کنار بکشید و بپذیرید که همیشه به همین شکل خواهد بود. این معنای «اکنون را بپذیر» نیست.

مقاومت نکن

در مقابل زندگی مقاومت نکنید. هروقت که احساس ناراحتی، افسردگی یا سایر احساسات منفی می‌کنید، این یعنی در زندگی در

> «مقاومت بی‌فایده است.»

حال مخالفت با چیزی هستید.

شما به خودتان و دنیا اعلام می‌کنید که چیزی در این‌جا درست نیست و باید جور دیگری باشد. مقاومت کردن بی‌فایده است؛ چرا که به هیچ‌وجه موقعیت فعلی را تغییر نمی‌دهد. مقاومت باعث انتشار انرژی منفی و در نتیجه، جذب بیشتر همان موقعیت منفی به زندگی شما می‌شود.

شما این‌جا دو انتخاب پیش‌رو دارید. می‌توانید در برابر آنچه در زندگی‌تان در حال وقوع است مقاومت کنید و همیشه احساس ناخشنودی، افسردگی و ناامیدی داشته باشید یا این‌که می‌توانید آن را بپذیرید. با پذیرفتن زندگی به شکلی که الآن هست و گذشتن از آن شکلی که فکر می‌کنید باید باشد، خیلی ساده، همه‌ی مقاومت‌ها را دور می‌زنید و خود را از همه‌ی احساسات منفی می‌رهانید.

نکته!

مقاومت نکن

الآن در حال مخالفت با چه چیزی در زندگی‌تان هستید؟

زندگی در دنیای «بایدها»

چقدر از کلمه‌ی «باید» استفاده می‌کنید؟ هر وقت از این کلمه استفاده می‌کنید تا نشان دهید که هرچیز در زندگی‌تان چطور «باید» باشد، یا هر موقعیت چطور «باید» پیش برود یا با هرکس چطور «باید» رفتار کنید یا عمل متقابل داشته باشید در واقع، در حال مقاومت در برابر چیزی هستید. مواظب باشید؛ این حالت، انرژی منفی ایجاد می‌کند.

مهار را رها کن

خیلی از آدم‌ها دوست دارند که همه چیز را در زندگی‌شان کنترل کنند. در واقع، هر وقت که احساس مقاومت به شما دست می‌دهد، نشانه‌ی این است که دارید تلاش می‌کنید کسی یا موقعیتی را در کنترل خود درآورید. متوجه این حقیقت باشید: تنها چیزی که می‌توانید بر آن به‌خوبی کنترل داشته باشید، خودتان هستید. فقط همین.

هر عملی بازتابی دارد

وقتی آنچه را که در زندگی‌تان در جریان است نمی‌پذیرید و اصرار دارید که در برابر آن به مقاومت بپردازید، در واقع، همان چیز را بیشتر به زندگی‌تان جذب می‌کنید.

بدانید که هروقت یک حس منفی دارید، در حال مقاومت در برابر چیزی هستید. آن زمان باید کشف کنید که در حال مقاومت در برابر چه

> «رها کن و بگذار بگذرد.»

هستید و بعد باید آن را به همان شکلی که هست بپذیرید. این دست برداشتن از مقاومت، به‌طور خودکار، انرژی شما را از منفی به مثبت تغییر می‌دهد. به یاد داشته باشید تا زمانی که مقاومت در برابر چیزی در زندگی شما وجود داشته باشد، شما باز هم مقدار بیشتری از همان چیز را جذب خواهید کرد. رها کنید و بپذیرید.

این واقعیت را قبول کنید که «این همین‌جوری هست» و بگذارید «همین‌جوری باشد.»

نکته !

اکنون پذیرا باش

دفعه‌ی بعد که در ارتباط با یک شخص یا یک موقعیت، احساسِ ناراحتی، نارضایتی یا عصبانیت کردید، از خود بپرسید: الان در مقابل چه چیزی دارم مقاومت می‌کنم؟ متوجه باشید که شما در حال تلاش برای کنترل نتیجه‌ی چیزی هستید. پس دست از مقاومت بردارید. آن را درست همان‌طور که هست و درست همان‌طور که نیست بپذیرید.

به‌عنوان مثال، اگر شما ده‌هزار دلار بدهی دارید، به‌جای این‌که دایم احساس بدی نسبت به آن داشته باشید یا همیشه در حال فکر کردن به آن باشید یا به خود استرس و اضطراب وارد کنید که به معنای مقاومت در برابر آن(و در نتیجه انتشار انرژی منفی) است، فقط این وضعیت را همان‌طور که هست بپذیرید. آن را به عنوان یک واقعیت بپذیرید و دست از تفسیر قضیه بردارید. این یک وضعیت بد یا خوب نیست، فقط یک وضعیت است. با این کار، شما همه‌ی احساس‌های منفی و ناامیدکننده درباره‌ی این موضوع را دور می‌ریزید و اجازه می‌دهید که انرژی مثبت بار دیگر در درون شما جاری شود.

گام ششم

ببخش

بخشایش

❞

« بخشیدن دیگران، در واقع آزاد کردن خود و استفاده‌ی بهتر از انرژی‌ای است که صرف نگه داشتن کینه‌ها، تنفرها و التیام زخم‌های کهنه شده است. بخشش، کشف قدرت‌های درونی ما و یافتن ظرفیت نامحدودمان برای درک کردن و پذیرفتن دیگران و خودمان است! »

سیدنی و سوزان سیمون

❝

ببخش

بخشش دیگران، کلید تولید و انتشار انرژی مثبت است. در همین حال، توانایی بخشش، یکی از دشوارترین خصوصیت‌هایی است که می‌توان به دست آورد.

همه‌ی ما در طول زندگی‌مان، رویدادها و موقعیت‌های منفی پشت سر گذاشته‌ایم. بسیاری از ما هنوز هم نسبت به کسانی که در به‌وجود آمدن رویداد منفی نقش داشته‌اند، کینه و تنفر داریم.

شما با ادامه‌ی حس تنفر و کینه، در حال انتشار انرژی منفی علیه خود هستید. درباره‌ی آن فکر کنید. وقتی به آن شخص فکر می‌کنید، چه حسی به شما دست می‌دهد؟ احساس خوبی دارید یا احساس بد؟ اگر حس بدی دارید، پس هنوز نسبت به آن شخص یا آن

موقعیت، احساسات منفی در درون خود پرورش می‌دهید و در نتیجه، انرژی منفی منتشر می‌کنید. این حالت مانند این است که لنگری سنگین را همه‌جا به دنبال خود بکشید.

برای این‌که خود را از شر این لنگر خلاص کنید و از بند این کینه و تنفر و انرژی منفی‌ای که همه‌جا به دنبال شماست رها شوید، باید ابتدا احساس منفی خود را رها کنید. حالا چطور باید این کار را انجام بدهید؟

با بخشش. در واقع، وقتی که دیگران را می‌بخشید، آن لنگر را رها می‌کنید.

آن لاموت (نویسنده) این موضوع را به بهترین شکل بیان می‌کند: «نبخشیدن دیگران مانند این است که مرگ موش بخوریم و بعد منتظر بمانیم که موش بمیرد.»

در واقعیت، این فقط شما هستید که می‌میرید. وقتی که شما کسی را می‌بخشید، این کار را به‌خاطر آن

شخص انجام نمی‌دهید؛ شما این کار را به‌خاطر خودتان انجام می‌دهید.

کار ساده‌ای مثل بخشیدن دیگران، به‌طور خودکار، همه‌ی انرژی‌ها و احساسات منفی را که به‌خاطر آن شخص در وجود شما بود رها می‌کند. به محض این‌که در بخشیدن کسی توانا می‌شوید، احساس می‌کنید جریانی از آرامش درونی و احساس آزاد شدنِ همراه با یک میدان انرژی مثبت قوی شما را در بر می‌گیرد.

> «**بخشیدن دیگران، شما را آزاد می‌کند.**»

به‌خاطر تجربه‌ای که به‌دست آورده‌ای سپاسگزار باش

هر تجربه‌ی منفی که وارد زندگی ما می‌شود، همیشه به همراه خود چیزی برای یاد گرفتن و بزرگ شدن دارد. دریابید که چه درسی باید یاد بگیرید. بفهمید که چطور با داشتن این تجربه بزرگ‌تر شده‌اید و بعد سپاسگزار باشید. بیشتر وقت‌ها به‌خاطر تجربه‌های سختِ

زندگی‌مان است که چیزهایی یاد می‌گیریم و رشد می‌کنیم. شما می‌توانید خود را از خشم، تنفر و احساسات منفی که نسبت به فرد خاصی یا چیز خاصی دارید رها کنید.

با نبخشیدن فقط به خود آسیب می‌رسانید. برای بخشیدن دیگران مقاومت نشان ندهید، ببخشید و بگذرید.

خود را ببخش

بخشیدن دیگران برای این‌که انرژی مثبت داشته باشیم مهم است؛ اما بخشیدن خود هم به همان اندازه اهمیت دارد. گاهی ما نسبت به خود احساس تنفر، خشم و کینه داریم.

هر روز که از زندگی ما می‌گذرد، چیزی یاد می‌گیریم. بعضی وقت‌ها مرتکب اشتباه هم

> «شما در گذشته انسان دیگری بودید.»

شده‌ایم، نامهربان هم بوده‌ایم و یا رفتارهایی کرده‌ایم

که چندان دوست‌داشتنی نبوده‌اند. ما باید در خود نیرویی پیدا کنیم تا بتوانیم خود را به‌خاطر گذشته‌هایمان ببخشیم. شما در گذشته آن‌طور بودید. حتی اگر این گذشته فقط به چند لحظه‌ی قبل برگردد؛ اما شما الآن دیگر آن فرد نیستید، همان‌طور که اکنون فردی نیستید که در آینده خواهید بود.

شما این آزادی و اختیار را دارید که زندگی جدیدی برای خود شروع کنید و انسانی باشید که خودش شیوه‌ی زندگی‌اش را انتخاب می‌کند.

نکته !

ببخش

به شخصی فکر کنید که نمی‌توانید او را به‌راحتی ببخشید. بنویسید آنچه بین شما اتفاق افتاده، باعث شده است که چه چیزهایی یاد بگیرید و چطور درک بهتری داشته باشید.

سپس نامه‌ای خطاب به آن شخص بنویسید و از او به‌خاطر آنچه اتفاق افتاده است، تشکر کنید. توضیح دهید که چه چیزی یاد گرفته‌اید و چطور به رشد بیشتری در این زمینه رسیده‌اید. بعد آن شخص را ببخشید و بنویسید: من تو را بخشیده‌ام.

توجه: شخصی که به او نامه می‌نویسید، ممکن است کسی باشد که الان از دنیا رفته است. برای این‌که عمل بخشش اتفاق بیفتد، لازم نیست که شما نامه را پست کنید یا حتی با شخص مورد نظر صحبت کنید.

گام هفتم

گذشته را رها کن

گذشته

«گذشته‌ی شما آن چیزی نیست که

الآن در آن هستید؛

چیزی است که شما در آن بودید! »

جیمز ری

گذشته را رها کن

بسیاری از مردم بر این باورند که گذشته باعث شده است الآن در وضعیت امروز باشیم. اگرچه من تا حدودی با این موضوع موافقم اما نه به این معنا که ما باید زندگی‌مان را با همان اشتباهات گذشته و افسوس گذشته ادامه بدهیم. اگر همچنان به احساسات منفی نسبت به گذشته‌مان ادامه دهیم، چه امروز و چه آینده، توانایی خود را برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم باشیم، محدود می‌کنیم.

این به آن معنا نیست که وانمود کنیم گذشته‌ای وجود نداشته است؛ بلکه باید گذشته را همان‌جایی که به آن تعلق دارد - یعنی گذشته ـ رها کنیم. بسیاری از ما احساسات منفی خود را از گذشته با خود به زمان حال و حتی آینده می‌بریم.

به عنوان مثال، اگر در روابط گذشته، همسرتان به شما

خیانت کرده باشد، این تجربه ممکن است روی روابط شما در آینده تأثیرگذار باشد. هر وقت شخص جدیدی را ملاقات می‌کنید، نگران می‌شوید، محتاط برخورد می‌کنید و یا این‌که از برقراری ارتباطی جدی خودداری می‌کنید.

در این حالت، تجربه‌ی بد و منفی شما در گذشته روی کل روابط شما در زمان حال و آینده تأثیر می‌گذارد و چه بسا باعث تخریب این روابط هم می‌شود.

با قطع وابستگی‌های خود نسبت به گذشته، در واقع، فضای خالی برای قابلیت‌ها و ظرفیت‌های بی‌حد و مرزی را می‌گشاییم که می‌توانیم در زمان حال و آینده داشته باشیم.

بنابراین، در مثال بالا، اگر شما خاطره‌ی گذشته را در همان دوران خودش، یعنی گذشته رها کنید، می‌توانید روابط جدیدتان را با باورها و افکاری شروع کنید که از قبل شرطی نشده‌اند. این کار برای شما فضای خالی ایجاد می‌کند تا بتوانید همان روابط ایده‌آل و رویایی خود را در آن جذب و ظاهر کنید.

یکی از اولین سؤال‌ها از افرادی که برای مربیگری زندگی پیش من می‌آیند این است: «زندگی رویایی و ایده‌آل شما چه شکلی است؟» به محض این‌که آن‌ها زندگی رویایی خود را توصیف کردند، من سؤال بعدی را می‌پرسم: «چرا امروز آن زندگی رویایی را ندارید؟» همیشه دلایلی که آن‌ها بیان می‌کنند به سختی‌ها، رنج‌ها و محنت‌هایی بازمی‌گردد که در زندگی گذشته‌ی خود داشته‌اند.

خب، که چه؟

همیشه سؤال بعدی من این است: «خب، که چه؟»

ممکن است کمی دشوار به نظر برسد. من نمی‌خواهم نقش تجربیات گذشته را پایین بیاورم. اما وقتی ما دایم گذشته را نگه می‌داریم، پس تمام انتخاب‌هایمان در زندگی حول همان گذشته می‌چرخد. اگر گذشته‌ها را رها کنیم و بگذاریم که در همان گذشته «باشد» و باقی بماند، به خود آزادی می‌دهیم که هرچه در زندگی می‌خواهیم به دست آوریم.

تجربه‌های منفی ما در گذشته، باورها و افکار

محدودکننده‌ای در ما ایجاد می‌کنند که زندگی امروز و فردایمان را تحت فرمان درمی‌آورند. بدانید که جایگاه اتفاقات گذشته در ذهن، فقط در خاطرات ماست. این‌ها چیزهایی هستند که بر اساس تفسیرمان از وقایع می‌سازیم. اگرچه نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم اما می‌توانیم نحوه‌ی تفسیر و برداشتمان را از گذشته عوض کنیم و به این ترتیب، احساسات منفی، باورها و افکار محدودکننده را رها کنیم.

هدف نهایی این است که فضای باز و خالی پیش روی شما گشوده شود تا بتوانید زندگی ایده‌آل خود را بسازید.

با ماندن در تجربه‌های منفی گذشته، انرژی منفی تولید می‌کنیم و این ناگزیر باعث جذب موقعیت‌های منفی، افراد منفی و اتفاق‌های منفی به زندگی‌مان می‌شود. با خلاص کردن خود از گذشته و دست کشیدن از این حسرت که کاش گذشته‌ی متفاوتی داشتیم، می‌توانیم شفافیت لازم را برای تولید انرژی مثبت ایجاد کنیم.

آگاه باش

آگاه بودن اولین قدم برای جاگذاشتن گذشته در همان

گذشته است. خیلی ساده با آگاهی از این‌که در حال فکر کردن به گذشته هستید و تشخیص این واقعیت که بیشتر تصمیمات شما حول تجربیات گذشته‌تان می‌چرخد، به‌طور خودکار، دوباره فکر خواهید کرد و در مورد انتخابتان در آن لحظه تصمیم مجدد خواهید گرفت.

رابین شارما (نویسنده) به‌درستی می‌گوید: «آگاهی بیشتر باعث انتخاب‌های بهتر و انتخاب‌های بهتر باعث نتایج بهتر می‌شود.»

نکته !

گذشته را رها کن

آن بخش‌هایی از زندگی‌تان را که تحت تأثیر اتفاقات گذشته قرار گرفته است، به‌صورت فهرست بنویسید.

گذشته‌ی شما چطور زمان حالتان را در هر یک از این بخش‌ها تحت تأثیر قرار داده است؟ چه باورها و افکار محدودکننده‌ای در شما ایجاد شده است که ناشی از احساسات منفی و تجربیات شما در گذشته بوده است؟

بنویسید که اگر شما وقایع گذشته را به روش متفاوتی تفسیر کنید و بعد اجازه دهید باورها و افکار محدودکننده، شما را ترک کنند، آن بخش از زندگی چطور به نظر خواهد رسید.

گام هشتم

سپاسگزار باش

سپاسگزاری

❞

«بیایید دست به آسمان برداریم و سپاسگزار باشیم که اگر امروز چیز زیادی نیاموخته‌ایم، حداقل چیزهایی آموخته‌ایم. و اگر چیز اندکی هم نیاموخته‌ایم، لااقل بیمار نیستیم. و اگر بیماریم، لااقل نمرده‌ایم. پس بیایید همه سپاسگزار باشیم.»

❝

سپاسگزار باش

انرژی‌ای که شما از جهان دریافت می‌کنید، در واقع همان انرژی‌ای است که در جهان منتشر می‌کنید. گام بعدی یعنی سپاسگزار بودن به‌خاطر آن چیزهایی که الآن در زندگی خود دارید، روش فوق‌العاده‌ای برای تمرکز بر انرژی مثبت و انتشار آن است. اگر وقت بگذارید و به‌طور عمیق به چیزهایی که اکنون در زندگی دارید و به دارایی‌های بزرگی که در اختیار شماست فکر کنید و بعد هم قدردان و سپاسگزار باشید، به طور خودکار، در حس و حال خوبی قرار می‌گیرید.

”بر دارایی‌های فعلی‌تان تمرکز کنید.“

دفترچه‌ی شکرگزاری

یک دفترچه‌ی شکرگزاری برای خود داشته باشید. این دفترچه همچون مجله‌ای رنگارنگ شامل همه‌ی آن چیزهایی می‌شود که شما به‌خاطر آن‌ها در زندگی‌تان شکرگزار هستید. برای این‌که به‌راستی در آن حس قدردانی و شکرگزاری قرار بگیرید، در جای ساکتی بنشینید، چشمانتان را ببندید و شروع به تجسم همه‌ی چیزهایی کنید که در زندگی دارید.

بعد همه‌ی آن‌ها را بنویسید.

بسیاری از ما انسان‌ها بیشتر وقتمان را صرف فکر کردن به چیزهایی می‌کنیم که در زندگی آن‌ها را نمی‌خواهیم و با این کار، چیزهای عالی‌ای را که الآن در زندگی داریم، کوچک می‌شماریم.

درست کردن یک دفترچه‌ی شکرگزاری شخصی باعث می‌شود

"من شکرگزارم به‌خاطر... ."

گام هشتم: سپاسگزار باش

به‌خاطر آنچه الآن در زندگی دارید قدردان باشید و به سوی حال و هوای انرژی مثبت حرکت کنید.

نکته!

سپاسگزار باش

برای خودتان این عادت را ایجاد کنید که هر روز دفترچه‌ی شکرگزاری‌تان را بخوانید. این دفترچه را بالای سرتان بگذارید و عادت کنید که هر روز صبح به محض بیدار شدن از خواب، آن را بخوانید. با این کار، روزتان با حس خوبی شروع می‌شود و میدان انرژی مثبت شما، خود را همسو با شما قرار خواهد داد تا بتوانید تمام چیزهایی را که برای باقی روز می‌خواهید، جذب کنید.

گام نهم

دوستانت را با دقت انتخاب کن

دوستان

❞

«از آدم‌هایی که سعی می‌کنند آرزوهای شما را تحقیر کنند دوری کنید. انسان‌های کوچک همیشه این‌گونه با شما رفتار می‌کنند اما انسان‌های بزرگ کاری می‌کنند که احساس کنید شما هم می‌توانید بزرگ شوید.»

مارک تواین

❝

دوستانت را با دقت انتخاب کن

به یاد دارم وقتی کوچک بودم، مادرم همیشه مـی‌گفـت: «بگو دوستانت چه کسانی هستند تا مـن بگـویم کـه تـو کیستی.»

این که دوستانتان را بـا دقـت انتخـاب کنیـد، اهمیـت دارد. خود را با آدم‌های مثبت احاطه کنید.

ممکن است بپرسید که وقتی بیـشتر آدم‌هـای دور و برم بدبخت و منفی هستند، چطور می‌توانم اطرافم را بـا آدم‌های مثبت پر کنم؟

آیا آدم‌هایی که اطـراف خـود جمـع کـرده‌ایـد باعـث ارتقای شما از هر لحاظ مـی‌شـوند؟ آیـا وقتـی از جمـع آن‌ها جدا می‌شـوید، امیـدوار، خوشـحال و سرشـار از

انرژی مثبت شده‌اید؟ یا این‌که دایم در حال نصیحت کردن هستید، از لحاظ روانی احساس خلأ می‌کنید و انگار ابر سیاهی دور سرتان را فراگرفته است؟ آدم‌هایی که باعث می‌شوند از نظر عاطفی و احساسی، احساس خلأ کنید، آدم‌های انرژی خالی‌کن! هستند.

از این‌جور آدم‌ها دوری کنید. آن‌ها انرژی مثبت شما را تخلیه و به جای آن انرژی منفی جایگزین خواهند کرد. اگرچه ممکن است شما این انرژی‌ها را نبینید ولی هر دو انرژی مثبت و منفی در آن‌جا وجود دارند. به آن وقت‌هایی فکر کنید که کسی را برای اولین بار ملاقات کردید و به خود گفتید: «من این شخص را دوست ندارم. من نسبت به او احساس منفی دارم» یا «من این آدم را دوست دارم. من نسبت به او دید مثبت دارم.» این کل قضیه‌ی انتشار انرژی توسط دیگران است. شما انرژی را نمی‌بینید، آن را احساس می‌کنید.

> **“از انسان‌های منفی دوری کنید.”**

همین داستان برای افرادی که با آن‌ها وقت می‌گذرانید نیز صادق است. وقت خود را با افراد مثبتی بگذرانید که انرژی مثبت تولید می‌کنند. این‌ها کسانی هستند که به شما کمک می‌کنند تا سطح زندگی شما ارتقا یابد.

با آدم‌هایی وقت بگذرانید که الآن به شیوه‌ای زندگی می‌کنند که شما می‌خواهید زندگی کنید. آدم‌هایی هستند که زندگی‌های عالی دارند. چه کسانی را می‌شناسید که آن زندگی عالی را که مد نظر شماست دارند؟ با آن‌ها ملاقات کنید، حتی اگر خودتان آن‌ها را نمی‌شناسید. وقتی ببینید که چند نفر از آن‌ها به درخواست شما پاسخ مثبت می‌دهند، شگفت‌زده خواهید شد. با پر کردن اطرافتان از آدم‌هایی که مثبت، موفق و همفکر با شما هستند، شما هم به‌طور خودکار احساس خوبی خواهید داشت و شدت میدان انرژی اطراف خود را افزایش خواهید داد.

اگر در پیدا کردن این افراد دچار مشکل شدید، به دنبال کارگاه‌های آموزشی، مؤسسه‌ها و همایش‌هایی

بگردید که جمع خاصی از افرادی را که شما دوست دارید، گرد هم می‌آورند.

نکته !

دوستانت را با دقت انتخاب کن

اسم تمام افرادی را که دوست دارید با آن‌ها ناهار بخورید بنویسید؛ افرادی که برای شما الهام‌بخش هستند و روی شما تأثیر مثبت دارند.

گوشی تلفن را بردارید، به آن‌ها زنگ بزنید و برای صرف قهوه یا ناهار دعوتشان کنید.

با این‌که بعضی از این افراد ممکن است گرفتار باشند اما خیلی از آن‌ها جواب مثبت خواهند داد. بیشتر این افراد از درخواست شما خوششان خواهد آمد. کسی چه می‌داند، شاید هم پیشنهاد کنند که مربی شما بشوند.

گام دهم

ارتباط ذهن،
جسم و روح

سلامتی

”

«کسانی که فکر می‌کنند برای ورزش کردن
وقت ندارند، دیر یا زود، مجبورند برای
بیمار شدن وقت داشته باشند.»

ادوارد استنلی

“

ارتباط ذهن، جسم و روح

شما همیشه این جمله را از دهان مردم می‌شنوید: «من خیلی گرفتارم. من برای ورزش کردن وقت ندارم.»

> **"برای خود ورزش کنید."**

واقعیت این است که همه‌ی ما در زندگی‌مان خیلی گرفتاری داریم. نمی‌توانیم شعبده‌بازی کنیم و با یک حرکت تمام مسؤولیت‌های آن روزمان را انجام دهیم. شغل ما و آن‌هایی که دوستشان داریم اولویت‌های اول ما هستند. ما خود را اولویت آخر قرار می‌دهیم. چطور می‌توانیم آن‌قدر گرفتار باشیم که از مهم‌ترین چیز زندگی‌مان یعنی خودمان مراقبت نکنیم؟

زمانی را برای خودتان کنار بگذارید

هر روز زمانی را به خودتان اختصاص دهید. این هم

برای سلامت ذهنی، هم سلامت جسمی و هم سلامت روحی شما مهم است. شما خواهید فهمید که اگر زمانی را به خود اختصاص ندهید، این قضیه روی تمام بخش‌های زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت. زمانی را برای مرتبط کردن ذهنتان با جسم و روحتان اختصاص دهید. این کار باعث می‌شود که به‌طور مثبت با جهان همسو و مرتبط شوید.

نکته!

موانع را برطرف کن

برای این‌که بتوانید هر روز زمانی را به خود اختصاص دهید، لازم است تمام موانع سر راه را که نمی‌گذارند هر روز به این ساعت قهرمانی درونی خود بپردازید، برطرف کنید. به سؤال‌های زیر جواب دهید:

چه موانع و مشکلاتی در زندگی شما وجود دارند که نمی‌گذارند زمانی را برای خود و شارژ کردن باتری بدنتان اختصاص دهید؟

چطور می‌توانید این موانع را برطرف کنید؟

اگر هر روز وقتی را به خود اختصاص دهید، شما، خانواده‌ی شما و به‌طور کلی زندگی‌تان با چه آثار مثبتی روبه‌رو خواهند شد؟

هر روز زمانی را به خود اختصاص دهید. بهترین وقت برای این کار، صبح اول وقت، قبل از بیدار شدن بقیه است.

تمرکز

تمرکـز روشـی عـالی بـرای پـاک کـردن ذهـن، کـاهش استرس و به‌دست آوردن آرامش درونی است.

برای بعضی‌ها، این کار بسیار سختی است کـه سـی دقیقه یک جا بنشینند و تمرکز کنند. برای بعضی‌هـا هـم کار ساده‌ای است. به هر حال با تمـرین، کـار سـاده‌تـر می‌شود.

اگر مبتدی هستید، تمرکـز بـه همـراه مربـی، شـروع خوبی برای ایـن کـار خواهـد بـود. لـوح‌هـای فـشرده و کارگاه‌های آموزشی بسیار خوبی برای آموزش تمرکـز وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را انتخاب کنید.

ورزش

آثار مفید ورزش کردن هم فیزیکـی و هـم ذهنـی اسـت. ورزش نه فقط سلامتی جـسمی و ظـاهر بـدنی شـما را بهتر می‌کند، بلکه باعث کم شدن استرس، افزایش قدرت ذهنی و افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود.

به برنامه‌ریزی زندگی خود، ورزش را نیـز بیفزاییـد.

مجبور نیستید دو ساعت در روز و پنج روز در هفته ورزش کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید. اگر سه بار در طول هفته و هر بار حدود بیست تا سی دقیقه را به ورزش اختصاص دهید از آثار مثبت آن برخوردار خواهید شد. پیاده‌روی کنید، در یکی از باشگاه‌های سلامتی عضو شوید، تنیس بازی کنید. مهم نیست چه ورزشی می‌کنید. کاری انجام دهید که از آن لذت می‌برید. فقط یک حرکت بدنی انجام دهید، هرچه که باشد.

تغذیه‌ی سالم

شاید این جمله را شنیده باشید: «شما همان چیزی هستید که می‌خورید.» تغذیه عاملی کلیدی برای حفظ سلامتی فیزیکی و ذهنی شماست.

خوردن غذاهای غنی و کامل و پرهیز از خوردن غذاهای ناسالم، روی احساس شما تأثیر می‌گذارد.

به آن وقت‌هایی فکر کنید که غذایی چرب و سنگین خورده‌اید. بعد از آن چه حسی داشته‌اید؟ بدون‌شک احساس خستگی، بی‌حالی، نفخ و مریضی کرده‌اید. همه‌ی این احساسات منفی هستند. برای این‌که احساس

خوبی داشته باشید، غذای سالم و کامل بخورید.

طبیعت

در دامن طبیعت بودن روش فوق‌العاده‌ای برای ایجاد احساس هم‌نوایی و یکی بودن با دنیاست. در جنگل پیاده‌روی کنید، کنار ساحل قدم بزنید یا در پارک راه بروید. پرندگان، درختان، گل‌ها و طبیعت اطرافتان را تماشا کنید.

وقتی برای خود

هر هفته با خود یک قرار داشته باشید. برنامه‌ریزی کنید تا یک روز در هفته را برای وقت گذراندن با خود اختصاص دهید. این زمان، مال شماست؛ در این زمان کاری شاد و متفاوت انجام دهید. سینما، موزه یا پارک بروید. ماساژ بگیرید. یا هر کار دیگری انجام دهید که از آن لذت می‌برید. این وقت فقط مال شماست.

دفتر یادداشت

نوشتن به‌طور کلی نوعی حرف زدن با خود است. نوشتن راهی عالی برای برقراری ارتباط با درونتان و تشخیص این است که درون شما چه می‌گذرد. فکر و

خیال‌هایی که شما از آن‌ها می‌نویسید، به‌طور واضح نشان می‌دهند که آیا در حال انتشار انرژی مثبت هستید یا انرژی منفی. اگر افکار شما مثبت باشند، عالی است و شما در مسیر درست قرار دارید. اگر منفی باشند، این پرچم قرمز را جدی بگیرید و هرچه لازم است انجام دهید تا این افکار ناخوانده را رها کنید.

نکته!

ارتباط ذهن، جسم و روح

چند نمونه از فعالیت‌های "ذهنی" را بنویسید که می‌توانید انجام دهید و از آن‌ها لذت ببرید؛ مانند خواندن شعر، تجسم و یادداشت‌های روزانه.

چند نمونه از فعالیت‌های "جسمی" را بنویسید که می‌توانید انجام دهید و از آن‌ها لذت ببرید؛ مانند ورزش کردن و ماساژ.

چند نمونه از فعالیت‌های "روحی" را بنویسید که می‌توانید انجام دهید و از آن‌ها لذت ببرید؛ مانند به دامن طبیعت رفتن، یادداشت‌های روزانه و موسیقی.

برنامه، برنامه، برنامه!

کنار گذاشتن وقتی برای خود در طول روز بسیار مهم است. اگر مهم‌ترین موضوع نباشد، باز هم به اندازه‌ی هر قرار دیگری که در برنامه‌ی روزانه‌تان دارید، با اهمیت است. قبل از هر کار

> **«برای ساعت قهرمانی درونی برنامه‌ریزی کنید.»**

دیگری، برای آن ساعت قهرمانی درونی برنامه‌ریزی کنید. ساعت قهرمانی درونی همان وقتی است که برای یادداشت‌های روزانه، مطالعه یا ورزش کردن صرف می‌کنید. هر روز این وقت را برای خود داشته باشید. این کار شما را جوان‌تر می‌کند و ذهن و جسم و روح شما را به هم ارتباط می‌دهد. در نهایت، این کار باعث می‌شود که در میدان انرژی مثبت قرار بگیرید.

بعدازظهر آخر هفته، برنامه‌ی هفتگی خود را تنظیم کنید (قرار ماساژ، ورزش و غیره). ساعت قهرمانی

درونی خود را نیز در نظر بگیرید. اگر برنامه‌ریزی کنید، انجام می‌شود.

نکته !

ساعت قهرمانی درونی

چه ساعتی از روز را به عنوان ساعت قهرمانی درونی‌تان در نظر می‌گیرید؟

در طول ساعت قهرمانی درونی‌تان چه کارهایی انجام خواهید داد؟

گام یازدهم

و گام آخر

بگذار تا بیاید

شک و تردید

”

«تنها مانع برای ساختن آینده، شک و تردیدهای امروز است.»

“

بگذار تا بیاید

بعد از ماهر شدن در ده گام قبلی، اینک به گام آخر رسیده‌اید. حال باید با دنیا یکی شوید و هرچه در زندگی می‌خواهید جذب و ظاهر کنید.

> **"شک نداشته باشید."**

گام آخر یعنی این‌که بگذارید در زندگی‌تان ظاهر شود. آماده‌ی دریافت آن باشید. برای این‌که بگذارید تا برسد، باید عاری از هر نوع انرژی منفی باشید و تردید نداشته باشید که به سمت شما می‌آید.

به‌طور اساسی، شک یک حس منفی است و انرژی منفی منتشر می‌کند. برای این‌که در زندگی‌تان هر آنچه را می‌خواهید دریافت کنید، باید همه‌ی شک و تردیدها را رها کنید و ایمان داشته باشید که به سوی شما

می‌آید. فقط پس از این مرحله است که خواسته‌های شما معلوم و در زندگی‌تان ظاهر می‌شود. این حالت را می‌توان با این سه عبارت ساده به دست آورد: احساسش کن، باورش کن، به دستش بیاور.

احساس کن

احساس کنید آن چیزی را که می‌خواهید، همین الآن دارید. این کار برای این‌که شک و تردید و انرژی منفی را رها کنید، بسیار اهمیت دارد.

هرکاری لازم است انجام دهید تا به‌راستی احساس کنید که انگار چیزی را که دلتان می‌خواهد داشته باشید، دارید. آگاهانه و با شدت یک پرتو لیزر، روی آن چیزهایی که دلتان می‌خواهد، تمرکز کنید.

بروید و با اتومبیل رویایی‌تان رانندگی کنید. بروید و در خانه‌ی رویایی‌تان بچرخید.

> «با شدت یک پرتو لیزر تمرکز کنید.»

در ذهنتان شریک رویایی زندگی‌تان را مجسم کنید و احساس کنید با او زندگی چطور خواهد بود.

وارد شدن به این حالت ذهنی، خودبه‌خود، باعث ایجاد هیجان و احساس مثبت می‌شود و شما را به جذب اهدافتان نزدیک‌تر می‌کند.

باور کن

باید باور داشته باشید هرچیزی را که بخواهید، جذب خواهید کرد. اگر نسبت به این قضیه شک داشته باشید، انرژی منفی منتشر می‌کنید. یک راه خیلی خوب برای برطرف شدن همه‌ی شک و تردیدتان این است که از خودتان بپرسید آیا کسی هست که اکنون مشغول انجام دادن همان چیزی باشد که شما می‌خواهید یا کسی هست آن چیزی را به دست آورده باشد که شما می‌خواهید؟ اگر جواب بله باشد (که در نودونه درصد موارد همین‌طور است)، پس این کار امکان‌پذیر است! اگر کسانی دارند این کار را انجام می‌دهند یا آن را به دست آورده‌اند، پس شما هم می‌توانید.

شما باید با ذره ذره‌ی وجودتان باور داشته باشید که به زندگی دلخواهتان می‌رسید.

به دست بیاور

همین که به احساسی برسید که انگار به آن زندگی عالی که می‌خواهید، رسیده‌اید و به‌راستی آن را باور کنید، آن زندگی عالی برای شما ظاهر خواهد شد. فقط یک چیز برای وقوع آن وجود دارد و شما هم آن را به دست می‌آورید.

مشتاقانه گوش به زنگ باش

این که فقط خواسته‌تان را احساس کنید و آن را باور داشته باشید به این معنا نیست که همه‌چیز درست خواهد شد و آن را به دست خواهید آورد (اگرچه به دست هم می‌آورید). بلکه به این معناست که جهان به سمتی جهت خواهد گرفت که فرصت‌ها و پیشامدهایی را سر راه زندگی شما قرار دهد و شما را به مقصد دلخواهتان برساند. باید این نشانه‌ها را تشخیص دهید و دست به کار شوید. این نشانه‌ها را نادیده نگیرید. زمان زیادی به آن‌ها فکر نکنید. فقط اقدام کنید. ممکن

است شما این اتفاق‌ها را تصادفی فرض کنید اما در واقع، علامتی است که نشان می‌دهد جهان در حال جواب دادن به درخواست شماست. وقتی این فرصت‌ها از راه می‌رسند، حاضر و هشیار باشید.

نکته !

بگذار تا بیاید

برای این‌که به‌راستی باور کنید و از شر همه‌ی شک و تردیدها خلاص شوید، یک تابلوی جذب یا یک دفترچه‌ی جذب درست کنید تا ابزار تصویری زیبایی برای یادآوری همه‌ی چیزها و موقعیت‌هایی باشد که شما به زندگی‌تان جذب خواهید کرد. خیلی ساده، عکس‌هایی از چیزهای مختلف، افراد و اتفاقاتی را که دلتان می‌خواهد به زندگی‌تان جذب شوند، در این دفترچه بچسبانید. این دفترچه را در جایی نگاه دارید تا به عنوان یادآور چیزهایی که به زندگی شما خواهند آمد، دایم پیش چشمتان باشد. همه‌ی این عکس‌ها، تصاویری از آینده‌ی شما هستند. بالاخره این نمایشگاه دایمی در ذهن نیمه‌هشیار شما جا خواهد گرفت و احساس ظهور آن در زندگی، احساسی واقعی خواهد شد.

خیال‌بافی کن، خیال‌پردازی‌های بزرگ داشته باش.

همه چیز امکان‌پذیر است

اگر

باور داشته باشی.

از این سفر لذت ببر

زندگی کن

»

«ما همیشه در حال آماده شدن برای زندگی هستیم،
اما هیچوقت زندگی نمی‌کنیم. »

رالف والدو امرسون

«

از این سفر لذت ببر

سفر برای رسیدن به زندگی دلخواه و سطح خیلی بالای آگاهی، سفری ساده و راحت نیست. به تمرین، هشیاری و زمان نیاز است تا مهارت پیدا کنید.

شما حین استفاده از یازده گام گفته شده در این کتاب و مهارت پیدا کردن در آن‌ها، آگاهانه متوجه زیبایی‌های واقعی انسان‌ها و به‌طور کلی، زیبایی‌های خود زندگی خواهید شد.

هرقدر آگاه‌تر، آرام‌تر و سپاسگزارتر بشوید، به همان نسبت، آدم‌ها، موقعیت‌ها و تجربه‌های خارق‌العاده‌تری خواهید دید که معجزه‌آسا وارد زندگی‌تان می‌شوند.

ما باید همیشه محکم و ایستا باشیم و هیچ‌وقت دورنمای آنچه را که به‌راستی در درونمان هستیم، از دست ندهیم. زندگی بزرگ و عالی داشتن، فقط جذب چیزهای عالی به زندگی یا به دست آوردن موفقیت‌های بزرگ در کار و شغل یا حتی جذب همسر ایده‌آل به زندگی نیست؛ بلکه برقراری ارتباط با دیگران نیز هست. روابط با دیگران.

❞

«اگر کسی را دیدی که کمی بهتر از روز اولی شده بود که او را پیدا کردی، ترکش کن.»

رابین شارما

❝

وقت بگذارید و فکر کنید، عشق بورزید و از هر لحظه بیداری در این سفر زیبا لذت ببرید.

سفر به سلامت.

نشانه‌های آرامش درون

- تمایل بـه فکـر کـردن و اقـدام بـا طیـبِ خـاطر به‌جای اقدام با تـرس وابـسته بـه تجربـه‌هـای گذشته
- توانایی لذت بردن از لحظـه‌ی کنـونی بـی‌هـیچ اشتباهی
- تمایل نداشتن به قضاوت درباره‌ی دیگران
- تمایـل نداشــتن بــه تعبیـر و تفـسیر کارهــای دیگران
- نگران نشدن (این علامت بسیار مهمی است!)
- دوره‌های مکرر و پرقدرت سپاسگزاری
- لبخند همیشگی
- تمایل زیاد به وقوع خودبه‌خود اتفاق بـه جـای پافشاری بر وقوع آن
- پذیرا بودن عشق و علاقه‌ی دیگران و در عـین حال، میل و اشتیاق برای افزایش آن

ساسکیا دیویس

بر صندلی راننده بنشین

حالا وقتش رسیده است که زندگی عالی را شروع کنید! وقتش همین الآن است! به اندازه‌ی کافی معطل کرده‌اید؛ باید پشت فرمان قرار بگیرید و خود را به آن‌جا که می‌خواهید برسانید.

شما حالا به‌خوبی می‌دانید که چه می‌خواهید. شما در مسیر جاده‌ی رسیدن به آرامش و شادی درون قرار دارید. شما در حال ارتباط دادن ذهن و جسم و روح هستید.

حالا به دور آخر مسابقه رسیده‌اید. شما دارید به مقصد می‌رسید!

در این مرحله، دوازده استراتژی وجود دارد که شما از همین الآن می‌توانید آن‌ها را شروع کنید. منتظر نمانید تا همه‌ی شرایط برای این سفر جور شوند. همین حالا شروع کنید.

نکته

دوازده استراتژی برای شروع کار از همین الآن

۱. عاشق خودت باش

برای این‌که زندگی دلخواهتان را داشته باشید، باید عاشق خود باشید.

قبل از این‌که بتوانید دیگران را دوست داشته باشید و عشقتان را به جهان بازتاب کنید، باید خودتان را دوست داشته باشید؛ به همان شکلی که هستید، کامل و بی‌نقص. همانی که هستید را بپذیرید. شما به این کره‌ی خاکی آمده‌اید تا بی‌نظیر باشید.

فهرستی از همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی خود دوست دارید بنویسید. (شاید بتوانید این فهرست را به دفترچه‌ی شکرگزاری خود هم بیفزایید تا همیشه یادتان باشد که چقدر خوب و عالی هستید!)

۲. در لحظه زندگی کن و از خودِ سفر لذت ببر

خوشحال باشید و از خودِ سفر لذت ببرید، نه از رسیدن به مقصد. در زمان حال باشید. به آن فکر کنید که هرچه داریم فقط همین حالاست. ما باید از خودِ سفر لذت ببریم. پس لحظه لحظه‌ی زندگی‌تان را دوست داشته باشید. زنده بودنتان را جشن بگیرید!

۳. یک گروه تفکر خلاق راه بینداز

گروه تفکر خلاق شامل چهار تا شش نفرند؛ گروهی از افراد که دارند برای خودشان زندگی‌های فوق‌العاده می‌سازند؛ گروهی که اطرافشان را با آدم‌های فوق‌العاده‌ای پر می‌کنند و به آن‌ها کمک یا از آن‌ها حمایت می‌کنند تا به همه‌ی آرزوها و هدف‌هایشان برسند.

شما چه کسانی را برای عضویت در گروه تفکر خلاق خود دعوت می‌کنید؟

۴. مربی زندگی یا مشاور زندگی پیدا کن (یا هر دو)

چه کسی الآن آن زندگی‌ای را دارد که شما می‌خواهید؟ دنبال چه کسی می‌گردید؟ از چه کسی می‌توانید یاد بگیرید؟ بخواهید که با آن‌ها دیدار کنید. تعجب می‌کنید اگر ببینید که چند نفر از شما حمایت و شما را راهنمایی می‌کنند. علاوه بر این، استفاده از مشاوری باصلاحیت و مناسب، راه درستی برای با انگیزه ماندن، امیدوار بودن و قرار گرفتن در مسیر درست رسیدن به یک زندگی عالی است.

۵. همواره رشد کن و بزرگ شو

هیچ‌وقت از یادگیری دست برندارید. پذیرای ایده‌های نو، طرز فکرهای جدید و استراتژی‌های تازه باشید. مطالعه کنید. در کارگاه‌ها و سمینارها شرکت کنید. فیلم‌های الهام‌بخش تماشا کنید.

٦. به پیشواز ترس برو

طبیعی است که هر وقت از محدوده‌ی آرامش خارج شوید، احساس ترس کنید. هر وقت که کار جدید یا متفاوتی انجام می‌دهید، ندایی درون شما زمزمه می‌کند

که *تو نمی‌توانی این کار را انجام بدهی، تو شایستگی انجام دادن این کار را نداری، تو شکست می‌خوری.* حواستان باشد که این ندای درونی فقط یک وسوسه است! همین وسوسه است که مانع رسیدن شما به آن زندگی دلخواهتان می‌شود!

۷. راه خودت را برو

برای رسیدن به زندگی دلخواه، باید بخواهید تا کارها را به شیوه‌ی متفاوتی انجام بدهید. از اکثریت پیروی نکنید. خودِ واقعی‌تان باشید. خاصِ خودتان باشید. نگران نباشید که دیگران چه فکر می‌کنند. بعضی‌ها ممکن است به شما بخندند. خب، که چه؟ خیلی‌ها هم دنبال شما خواهند آمد. تنها عقیده‌ای که اهمیت دارد، عقیده‌ی خودِ شماست.

۸. برنامه‌ی کار آماده کن

طرح کار داشته باشید. ابتدا آن نتیجه‌ی پایانی را که می‌خواهید به آن برسید ببینید و بعد، به‌صورت معکوس، از آخر به اول برنامه‌ریزی کنید. بهترین روش برای طراحی برنامه‌ی کار این است که آن را از لحاظ

زمانی، به زیربخش‌های مختلف تقسیم کنید.

هدف: ....

تا چه تاریخی باید به نتیجه برسد؟ ....

حالا کاغذی بردارید و برنامه‌ی کاری‌تان را به بخش‌های زمانی کوچک‌تر تقسیم کنید. برای مثال، اگر می‌خواهید در عرض سه ماه شش کیلوگرم وزن کم کنید، می‌توانید آن را به زیربرنامه‌های ماهانه، هفتگی و روزانه هم تقسیم‌بندی کنید.

همیشه موفقیت‌هایتان را هرقدر هم کوچک، جشن بگیرید.

۹. هر روز چند قدم پیش برو

الآن شروع کنید. نه فردا، نه هفته‌ی بعد، نه سال بعد، نه وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند، نه وقتی بیشتر پول داشتید. همین الآن دست به کار شوید.

برنامه‌ی شما چیست؟ یک برنامه‌ی کاری قاطع و جامع (روزانه، هفتگی و ماهانه) طرح و آن را اجرا کنید. با گذشت زمان، انعطاف‌پذیرتر شوید. فقط به نتیجه‌ی نهایی

نچسبید. شگفت‌زده می‌شوید وقتی که ببینید در طول مسیر چرخش‌های غیرمنتظره‌ای داشته‌اید. به راحتی با جریانِ جاری همراه شوید. حتی ممکن است زندگی‌تان از آنچه انتظار داشتید هم بهتر از کار دربیاید!

۱۰. هرگز دست از کار نکش

هیچ‌وقت، هیچ‌وقت، هرگز دست از کار نکشید و ناامید نشوید. بسیاری از مردم درست زمانی که به دور آخر می‌رسند و چیزی نمانده است که به خواسته‌هایشان برسند، دست از کار می‌کشند.

„

«موفقیت یعنی ادامه دادن پس از این‌که بقیه رها کرده‌اند.»

ویلیام فدر

“

۱۱. رهبر باش و دیگران را هم ارتقا بده

همه‌ی ما توانایی رهبری و الهام‌بخشی داریم. در ایفای نقش خود الگو باشید. اطرافیانتان را هم ترغیب کنید تا زندگی دلخواهشان را داشته باشند.

۱۲. از جایت برخیز

منتظر چه هستید؟ ما فقط همین الآن را داریم. همه‌ی ما آرزوهایی داریم. همه‌ی ما برای آنچه که دوست داریم "یک روزی" در آینده انجام دهیم، برنامه‌هایی داریم. واقعیت این است که زمان می‌گذرد. ما به حدی گرفتار زندگی روزمره‌ی شلوغمان می‌شویم که آن "یک روزی" شاید هیچ‌وقت نیاید. فقط یادتان باشد وقتی که در بستر مرگ افتاده‌اید، برای کارهایی که کرده‌اید تأسف نخواهید خورد؛ بلکه برای کارهایی تأسف می‌خورید که نکرده‌اید. منتظر نباشید تا همه‌ی شرایط جور شوند. راه بیفتید و زندگی دلخواهتان را شروع کنید.

۹۹

«اگر منتظر لحظه‌ای بمانیم که همه‌چیز – به‌ظاهر همه‌چیز – آماده باشد، هرگز دست‌به‌کار نخواهیم شد.»

ایوان ترگنیف

۶۶

ایجاد صلح جهانی و ثروت فراگیر

آگاهی از این قانون فوق‌العاده و جهانی یعنی قانون جذب، شور و هیجانی در دنیا ایجاد کرده است. انسان‌ها در سرتاسر دنیا در حال اِعمال این قانون در زندگی‌شان هستند تا آنچه را دوست دارند جذب کنند.

مدت‌ها این سؤال برای من مطرح بود که اگر این قانون برای تک تک انسان‌ها به‌صورت فردی عمل کند و زمانی بیاید که همه‌ی انسان‌ها همزمان به یک مسأله فکر کنند و روی یک چیز تمرکز کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه دنیای بی‌نهایت قدرتمندی خواهد بود، اگر هزاران نفر بر یک فکر مثبت تمرکز و فکر کنند. میزان انرژی خارج از تصور است.

موضوع فکر: ایجاد صلح جهانی و ثروت فراگیر.

بی‌شک توجه کرده‌اید کلماتی که من انتخاب کردم، به‌طور ماهوی، مثبت هستند. من نگفتم پایان یافتن جنگ

و فقر. کلمه‌های "جنگ" و "فقر" به‌طور ذاتی منفی هستند. هرچه بیشتر درباره‌ی جنگ حرف بزنیم، بیشتر آن را جذب می‌کنیم. هرچه بیشتر درباره‌ی فقر حرف بزنیم، بیشتر آن را جذب می‌کنیم.

مادر ترزا قانون جذب را دریافته بود وقتی که می‌گفت: «از من پرسیده شد که چرا در تظاهرات ضد جنگ شرکت نمی‌کنم؟ و من جواب دادم که هرگز این کار را نمی‌کنم. اما همین که راهپیمایی حمایت از صلح برپا کنید، من آن‌جا خواهم بود.»

ایجاد تغییر جهانی

هر روز در اخبار می‌شنویم که چطور عده‌ی زیادی از انسان‌ها در جنگ و درگیری کشته می‌شوند. من حتی‌الامکان سعی می‌کنم خود را در معرض این محرک‌های منفی قرار ندهم؛ چون روی افکار و احساساتم تأثیر می‌گذارند. اما همیشه هم احساس می‌کنم که نمی‌توانم کنار بنشینم و وانمود کنم که این‌ها واقعیت ندارند.

از خود می‌پرسم که من چطور می‌توانم با بقیه‌ی

نژاد بشر متحد شوم و صلح جهانی را برقرار کنم؟

من در طول مأموریت‌های بشردوستانه، به کشورهای زیادی سفر کرده‌ام و تجربه‌ی دست اولی از فقر جدی‌ای دارم که در بسیاری از کشورهای در حال توسعه حکمفرماست. من با چشم خود شاهد کودکان و بزرگسالانی بودم که از آب آشامیدنی سالم، غذای کافی برای زنده‌ماندن یا هرنوع مراقبت پزشکی محروم بودند و در کلبه‌هایی زندگی می‌کردند که آن‌ها را خانه می‌نامیدند.

این منظره‌ای است که نمی‌توانم از ذهنم پاک کنم.

از خودم می‌پرسم چطور ما می‌توانیم به عنوان نژاد بشر، با هم یکی شویم و ثروتمندانی جهانی به وجود آوریم؟

پایان

تعدادی از کتاب‌های پیشنهادی ما به شما

